# El **etiquetado** y la **publicidad** de los alimentos

## PIENSA...

Cuando vas a comprar un producto envasado, no compras lo primero que encuentras. A veces, cuando es algo que no has comprado previamente, necesitas conocer algunos de sus detalles para decidirte. Seguramente te pares a leer qué ingredientes contiene, pues puede que alguno no te guste o te produzca alergia. El etiquetado te permite saber de dónde procede, qué cantidad estás comprando, de qué manera debes utilizarlo y conservarlo y su fecha de caducidad.

A lo mejor te ha ocurrido alguna vez, o conoces a alguien a quien le haya pasado: decidir tomar un producto que da más energía o que haga guardar la línea. En estos casos es muy importante saber de qué está hecho ese producto, qué contiene o en qué cantidades se puede tomar para que no produzca daño a la salud. Imagínate si abusas y tiene un efecto contrario o te causa alguna otra dolencia.

¿Debo comprar los alimentos en un supermercado sin fijarme en sus características? ¿Si un producto sale en un anuncio de televisión ya es fiable su calidad? ¿Sabes si eres alérgico a algún componente que tenga un alimento que compres por primera vez? ¿Sabes qué cantidad es recomendable consumir de un producto que anuncie determinadas propiedades saludables?

## SABIAS QUE...

Toda la información que vemos, oímos o leemos sobre los distintos productos alimenticios está regulada. Es lógico pensar que no puede tratarse de manera desordenada o sin conciencia una materia tan importante como es la alimentación.

Existe un importante número de normas legales que cuidan de que la información que nos llegue sobre composición o propiedades de los alimentos esté perfectamente estudiada y aprobada, sobre todo los aspectos siguientes:

- La información sobre el producto que debe mostrarse en la etiqueta.
- La veracidad de las propiedades saludables de los alimentos.

## INFORMACIONES DE INTERÉS

Entre esta normativa podemos encontrar algunas normas de carácter nacional, pero también muchas correspondientes a la Comisión Europea, que aprobó unas directrices para el etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. Las normas de carácter europeo permiten cierta movilidad de los productos, ya que con estas medidas globales y estandarizadas, los productos alimenticios pueden circular libremente por toda la Unión Europea.

Trataremos especialmente en esta ficha pedagógica el Reglamento (UE) n.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

El etiquetado es el principal medio del fabricante o productor de alimentos para comunicar al consumidor diversa información sobre el alimento, permitiéndole tomar una decisión adecuada según sus preferencias y economía, así como llevar a cabo una dieta más correcta, equilibrada y saludable. Por tanto, la información del etiquetado tiene como objetivos:

### 1.º. MEJORAR NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Conocer con seguridad los ingredientes que contienen los alimentos.
- Conocer las características nutricionales de los alimentos.

### 2.º. MEJORAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Conocer la fecha de duración mínima o caducidad del producto a consumir.
- Saber las condiciones de conservación y utilización del alimento.
- Detectar algún ingrediente en personas alérgicas o intolerantes
- Detectar sustancias o productos que puedan afectar la salud.

### 3.º. FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES

- Valorar económicamente la relación entre el precio y la calidad del alimento.

### INFORMACIÓN OBLIGATORIA EN EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS ENVASADOS

- Denominación del alimento.
- Lista de ingredientes.
- Cantidad de determinados ingredientes o de categorías de ingredientes.

- Cantidad neta del alimento envasado.
- Fecha de duración mínima o fecha de caducidad.
- Las condiciones especiales de conservación y/o las condiciones de utilización.
- Nombre o razón social y la dirección del fabricante u operador, en su caso, importador en la UE.
- Respecto a las bebidas que tengan más de 1,2 % en volumen de alcohol, se especificará el grado alcohólico volumétrico.
- El número de lote.

**En algunos alimentos, también será obligatorio:**

- El país de origen o el lugar de procedencia.
- El modo de empleo cuando en ausencia de esta información fuera difícil hacer un uso adecuado del alimento.

Algunas sustancias deben ser tratadas con especial cuidado, pues abusar de ellas es contraproducente para la salud. Ejemplos claros de esto son la quinina o la cafeína, y, sobre todo, el grado de alcohol de las bebidas.

**¿Sabías que el código de barras es un dato comercial, no es un dato obligatorio en la norma de etiquetado?**

### Alérgenos

Las etiquetas de los alimentos envasados deben indicar claramente la presencia de los ingredientes clasificados como posibles alérgenos, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (p. ej., mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo). En ausencia de una lista de ingredientes, debe incluirse la mención «contiene», seguida de la sustancia o producto alérgeno, o la mención «puede contener…», si existe riesgo de presencia accidental de algún alérgeno.

Los alérgenos también deberán ser indicados en los alimentos no envasados que se vendan al consumidor final. El **Reglamento (UE) n.º 1169/2011,** ofrece un listado de 14 sustancias alérgenas.

### Aceites o grasas vegetales

Los aceites o grasas de origen vegetal se podrán agrupar en la lista de ingredientes bajo la designación «aceites vegetales» o «grasas vegetales», seguida de la indicación del origen vegetal específico.

### ETIQUETAS MÁS LEGIBLES

Otro de los aspectos en los que incide la norma europea es en que el etiquetado debe ser claro y legible. Para ello, se establece un tamaño mínimo de fuente para la información obligatoria, de 1,2 mm.

En caso de que la superficie mayor sea menor de 25 cm², la información nutricional no será obligatoria. En los envases en los que la superficie más grande sea inferior a 10 cm² no es necesario incorporar ni la información nutricional ni la lista de ingredientes.

No obstante, el nombre del alimento, la presencia de posibles alérgenos, la cantidad neta y la fecha de duración mínima se deberán indicar siempre, con independencia del tamaño del envase.

Otra modificación destacable es la extensión de la obligatoriedad de indicar el país de origen en el etiquetado.

**Etiquetado de propiedades nutritivas:** ETIQUETADO NUTRICIONAL

El Reglamento (UE) n.º 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, introduce como novedad un etiquetado obligatorio sobre información nutricional para la mayoría de los alimentos transformados.

Los elementos a declarar de forma obligatoria son: el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal; todos estos elementos deberán presentarse en el mismo campo visual. Además, podrá repetirse en el campo visual principal la información relativa al valor energético solo o junto con las cantidades de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.

La declaración habrá de realizarse obligatoriamente «por 100 g o por 100 ml», lo que permite la comparación entre productos, permitiendo además la opción de «por porción» de forma adicional y con carácter voluntario.

La información nutricional obligatoria se puede complementar voluntariamente con los valores de otros nutrientes como: ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas o minerales.

La nueva regulación permite, de manera adicional, indicar el valor energético y las cantidades de los nutrientes utilizando otras formas de expresión (pictogramas o símbolos, como el sistema de semáforos), siempre y cuando cumplan con ciertos criterios; por ejemplo, que sean comprensibles para los consumidores y que no se creen obstáculos a la libre circulación de mercancías. En el plazo de seis años la comisión deberá presentar un informe sobre la conveniencia de una mayor armonización.

Existen, no obstante, una serie de categorías de alimentos exentas de la obligación de facilitar la información nutricional. Es el caso de las bebidas alcohólicas que contengan más del 1,2 % en volumen de alcohol, los alimentos no envasados y otros enumerados en el reglamento.

La información nutricional obligatoria conforme a las reglas del Reglamento 1169/2011 no es exigible hasta el 13 de diciembre de 2016. No obstante deberá hacerse cuando se facilite información nutricional sobre un alimento de forma voluntaria o se deba facilitar por hacer declaraciones nutricionales o de propiedades saludables, o por tratarse de un alimento al que se hayan adicionado vitaminas, minerales u otras sustancias.

### Alimentos exentos en el etiquetado nutricional

Las bebidas alcohólicas que contengan más del 1,2 % en volumen de alcohol de momento estarán exentas de contemplarse en la información nutricional y en la lista de ingredientes.

Los alimentos no envasados también estarán exentos de etiquetado nutricional, a menos que los Estados miembros decidan lo contrario en el ámbito nacional.

## DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES

**Declaración nutricional:** cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo de:

**a.** El aporte energético (valor calórico), que proporciona o no, o que proporciona en grado reducido o incrementado. Ejemplos: «bajo valor energético», «light», «sin grasa».

**b.** Los nutrientes u otras sustancias, que contiene o no, o que contiene en proporciones reducidas o aumentadas. Ejemplos: «enriquecidas en calcio», «sin azúcar», «fuente de vitamina D».
Solamente se pueden utilizar las DECLARACIONES NUTRICIONALES AUTORIZADAS Y LAS CONDICIONES DE USO fijadas por las autoridades sanitarias europeas (Reglamento CE N.º 1924/2006 y N.º 116/2010).

**Declaración de propiedades saludables:** cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud.

Aunque hay varias categorías, solo pueden utilizarse en el etiquetado las que estén autorizadas o hayan sido aprobadas específicamente por las Autoridades Sanitarias Europeas.

Ejemplos: «El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos», «reduce los niveles de colesterol», «el hierro contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños».

## LA PUBLICIDAD EN EL ETIQUETADO ALIMENTICIO

No obstante, cuando un alimento facilite la información nutricional de forma voluntaria o deba facilitarla por hacer declaraciones nutricionales o de propiedades saludables, o por tratarse de un alimento al que se han añadido vitaminas, minerales u otras sustancias, es decir, cuando se dice que el producto tiene alguna cualidad especial (por ejemplo, «rico en…», «bajo contenido en…», «fuente de…», etc.), en ese caso, sí es obligatoria la inclusión del etiquetado nutricional.

La legislación también se ocupa de estas declaraciones sobre las propiedades nutricionales y las propiedades saludables que la publicidad hace sobre los alimentos, para asegurarse de que tienen una base real.

Antes de realizar una declaración de este tipo es obligatorio pedir una autorización. Se trata de una forma de proteger al consumidor frente a la publicidad engañosa, que, tratándose de un tema como la alimentación y la salud, resulta crucial. En resumen, es necesario informar de lo siguiente:

- El sector de la población al que el producto va dirigido.
- La cantidad del nutriente o alimento que sea necesario consumir para conseguir el efecto anunciado y la indicación a las personas que no deban consumirlo.
- La indicación de si el consumo excesivo puede causar algún riesgo para la salud.

Una vez que el producto ha demostrado mediante pruebas científicas que posee una o varias propiedades nutritivas, los anunciantes son libres de elegir cuál de ellas resaltar en la campaña publicitaria. Sin embargo, cualquier mención a propiedades que no hayan sido probadas está completamente prohibida.

Hay especial cuidado para que ninguna campaña publicitaria fomente o apruebe el consumo excesivo de un alimento, o desatienda las buenas prácticas dietéticas.

### El etiquetado de los huevos

En la Unión Europea los huevos que se destinan al consumo humano van marcados con un código en la cáscara y con una información en el envase.

El envase en que se presentan los huevos frescos a la venta debe tener indicaciones que informen sobre la categoría comercial, el peso de los huevos, la fecha de consumo preferente, la industria envasadora que ha clasificado y envasado los huevos, la forma de cría e indicaciones obligatorias sobre la conservación del huevo.

Las leyes en los países de la Unión Europea mencionan que el envase de huevos (huevera) debe tener la siguiente información para el consumidor:

- El modo de cría de la gallina.
- El consejo de conservación: recomendación de que se conserven los huevos en el frigorífico.
- La fecha de consumo preferente. Son 28 días desde la puesta.
- El tamaño medio del huevo que se denomina por una clase:
  **Supergrandes, o XL:** de 73 g o más.
  **Grandes, o L:** entre 63 y 73 g.
  **Medianos, o M:** entre 53 y 63 g.
  **Pequeños, o S:** menos de 53 g.

La indicación que debe figurar en la cáscara del huevo es una combinación de letras y números generada mediante un código y esa estampación debe ser en tinta roja alimentaria.

Desde el 1 de julio de 2005, los huevos que se comercializan en la UE están obligados a especificar su fecha de caducidad. La etiqueta es obligatoria en todos los huevos de categoría A de calidad.

El código marcado en los huevos empieza con un número que identifica la forma de cría:

- 0 Ecológico
- 1 Huevo de gallinas camperas
- 2 Suelo
- 3 Jaulas

- A ese número le siguen dos letras: son el código del Estado miembro donde se encuentra la granja en la que se ha producido y después una serie de dígitos que identifican la granja en cada estado (varían en longitud y caracteres en cada país).

## ¿QUÉ PUEDO HACER YO...?

- Familiarízate con las etiquetas de los productos alimenticios. Fíjate en las fechas de caducidad, tanto cuando acompañes a tus padres a la compra como cuando vayas a consumirlos en casa.
- Comprueba también su procedencia e ingredientes. Debes saber siempre lo que tomas, sobre todo si tienes alguna intolerancia o alguna alergia.
- Cuando consumas un producto con determinadas propiedades nutritivas saludables, haz caso del etiquetado y no excedas la cantidad diaria recomendada.
- No compres alimentos de cuya procedencia no estés convencido o que incumplaan las normativas vigentes sobre etiquetado, presentación y publicidad, por no ofrecer la información detallada sobre su contenido y propiedades.

## PARA SABER MÁS:

http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/norma_general_etiquetado.shtml

CONSUMÓPOLIS